

**Дунай, В.И.** *Взаимоотношения студентов с компьютером / В.И. Дунай, Н.Г. Аринчина // Materiály VII mezinárodní konference, Praha, 07. - 15. srpna 2011 r. – Praha: Education and Science» s.r.o, 2011. – Dil. 12: Pedagogika. – S. 45–59.*

---

**к.б.н. Дунай В.И., к.м.н. Аринчина Н.Г.**

*Белорусский государственный университет, Беларусь*

## **Взаимоотношения студентов с компьютером**

Научно-технический прогресс, набравший к концу XX века головокружительную скорость, послужил причиной появления такого чуда современности как компьютер и компьютерные технологии. С появлением компьютеров появились люди, которых в народе называют «компьютерными фанатами». Проблема изучения зависимости от компьютера привлекает все большее внимание исследователей, т.к. этот вид аддикции становится все более распространенным.

На сегодняшний день диагноз «компьютерная зависимость» можно поставить 10 % населения земного шара. Среди россиян этой болезнью страдают 5–6 %. В Беларуси сегодня от 2,89 до 3,1 млн. пользователей Интернета. Это составляет 29,5 интернет-пользователей на 100 жителей [1].

Наиболее распространены три вида деятельности, связанной с применением компьютера. Это коммуникации (общение), развлечение (игра) и получение информации (познание). Все эти виды деятельности могут привести к формированию соответствующих зависимостей и изменений личности. Это так называемая игровая наркомания, интернет-аддикция и хакерство. Компьютерная зависимость – эта новая современная болезнь поражает молодую часть населения – подростков и молодых взрослых. Она распространяется по миру со скоростью эпидемии.

Опасность стать зависимым от компьютера грозит каждому, кто проводит за компьютером более двух часов в день. Психологи считают, что любая компьютерная зависимость – временная. Рано или поздно у человека произойдет насыщение играми или интернетом, и былое увлечение либо перерастет в профессиональную деятельность, либо компьютер утратит былую привлекательность. Естественно, что одержимый (хоть и временно)

человек выпадает из общества, из реальной жизни. У него возникают проблемы в семье, с учебой, работой. Не всегда потом можно наверстать упущенное [2]. В запущенных случаях зависимый человек перестает обращать внимание на свой внешний вид, гигиенические потребности, сон, необходимость принятия пищи. Нарушается социальная адаптация, теряют свою ценность такие значимые ранее вещи, как карьера, работа, семья. К этим психическим проблемам присоединяются проблемы со здоровьем: головные боли, повышение давления, боли в глазах, ухудшение зрения, проблемы с осанкой, ломота в костях [3, 4, 5, 6].

Цель данного исследования: выявить наличие признаков компьютерной зависимости у студентов гуманитарного факультета БГУ.

Материал и методы исследования.

Обследовали 80 студентов гуманитарного факультета БГУ. Использовали *Шкалу поиска острых ощущений* (М. Цукерман, 1964 г.) по которой оценивали уровень потребности в острых ощущениях, особенности поведения в критические моменты жизни, контролируемость влечений [3]. Применяли тест, который выявляет желание рисковать, наличие склонности к азартным играм и определяет степень риска развития патологической зависимости от них [3].

Определяли *выраженность агрессивного поведения* (как проявление дезадаптации) и особенности его проявления (опросник Басса-Дарки) [7].

Изучали *выраженность увлечения компьютером* (компьютерными играми и Интернетом) при помощи визуальных аналоговых шкал длиной 10 см. Длина всего отрезка соответствует максимальному времени, проведенному за компьютером (10 см); длина отрезка, приближающаяся к 0 соответствует полному игнорированию работы за компьютером.

Студентам предлагалось заполнить анкету, содержащую *перечень психологических и физиологических симптомов*, возникающих при длительной работе на компьютере. Анкета была разработана исходя из данных литературы [2, 3, 4, 5, 6].

Учитывали *суммарную экзаменационную оценку* студентов за прошедший учебный год.

## Результаты исследования

Было выявлено, что из 80 студентов, участвующих в исследовании, 50 % достаточно спокойно относились к компьютерным играм и адекватно выполняли работу в Интернете, контролируя время этого занятия. По шкале времяпрепровождения за компьютером они отмечали отрезки длиной менее 5 см. Это студенты 1-ой группы.

У 50 % студентов имело место чрезмерное увлечение: играми (7 %) и работой в Интернете (43 %). Эти студенты отмечали отрезки времени, превышающие 5 см. 2-ю группу составили лица с нарушенным контролем за временем игры (7 %), 3-ю группу – с нарушенным контролем за временем в Интернете (43 %).

Данные о времени, которое студенты проводили за своими компьютерными увлечениями, представлены при помощи визуальной аналоговой шкалы на рис. 1.

*Рис. 1. Показатели визуальной аналоговой шкалы, отражающие время, проведенное студентами за компьютером.*

По шкале *поиска острых ощущений* был определен их средний уровень во всех группах: в 1 группе потребность в острых ощущениях составила  $9,16 \pm 2,11$  баллов, во 2 группе –  $9,00 \pm 1,95$  баллов, в 3 группе –  $7,90 \pm 1,35$  баллов. Эти показатели свидетельствуют об умении, в основном, контролировать свои потребности, умеренности их удовлетворения, открытости новому опыту, сдержанности, рассудительности в критические моменты жизни; склонность к игре – умеренная. Достоверных различий между группами не было выявлено ( $p > 0,05$ ).

Тест, выявляющий *отношение к риску*, позволял определять наличие наклонности к азартным играм и оценивать степень риска развития патологической зависимости от них. Студенты, отнесенные ко всем группам, имели следующую характеристику: склонность к необычному, энергичность, риск иногда присутствует в жизни, но в большинстве случаев преобладает спокойствие, надежность и рассудительность, некоторое хладнокровие, ответственность. Уровень показателя, отражающего отношение к риску, у студентов трех групп достоверно не различался (в 1 группе –  $90,41 \pm 2,13$

баллов, во 2 группе –  $84,32 \pm 1,98$  баллов, в 3 группе –  $89,19 \pm 1,14$  баллов,  $p > 0,05$ ).

Анализировали количество психологических и физиологических жалоб, отражающих чрезмерное увлечение играми или работой на компьютере у студентов.

*Симптомы психологической зависимости* от компьютера были выражены у студентов 2 и 3 групп. У студентов 1 группы с адекватным отношением к нагрузкам на компьютере чаще всего отмечались умеренно выраженные симптомы: эйфория за компьютером, нежелание отвлекаться от этого занятия даже для приема пищи.

У студентов 2 группы, предпочитающих компьютерные игры, имелись эти же, но более выраженные симптомы, а также была резко снижена способность контролировать окончание игры, более выраженное пренебрежение здоровьем, сном, гигиеной.

Студенты 3 группы, предпочитающие Интернет, имели аналогичные, но более выраженные симптомы по сравнению со студентами 1 группы. У этих студентов, кроме того, отмечалось раздражение при отвлечении их от компьютера, они не могли самостоятельно контролировать окончание работы на компьютере.

Физиологические симптомы, связанные с длительным пребыванием за компьютером различались у студентов трех групп. Минимальное количество физиологических симптомов отмечалось у студентов 1 группы с адекватным отношением к работе за компьютером: 40 % из них отмечали незначительно выраженные нарушения осанки, боли в пояснице, нарушения сна.

Студенты, увлеченные компьютерными играми (2 группа), имели более выраженные физиологические симптомы: усталость, нарушения сна, боли в пояснице.

Студенты 3 группы, увлеченные Интернетом, имели максимальное количество выраженных физиологических симптомов: усталость, раздражительность, агрессивность, головные боли, боли в области запястья и в области поясницы.

По данным литературы, известно, что в патогенезе нехимических зависимостей играет определенную роль дефицит серотонина, симптомами которого являются тревога, сниженный фон настроения и компульсивность.

Возможны проявления агрессии, агрессивного и суицидального поведения, алкогольная зависимость [3, 6], социальная дезадаптация.

Нас интересовала выраженность агрессивного поведения, виды проявления агрессии у студентов; отношение к употреблению алкоголя и другие виды зависимостей, уровень социальной дезадаптации.

Агрессивное поведение – это специфическая форма действий человека, своеобразная форма невротического протеста личности против различного рода стрессовых факторов и условий социальной жизни, в которых ей трудно адаптироваться. Высокий уровень агрессивности личности влияет на социальное поведение, способствует проявлению соперничества, конфронтации в отношениях и конфликтов с окружающими людьми, препятствует успешности деятельности. Выявлены качественные различия проявления агрессивного поведения у студентов. Студенты 1 группы чаще применяли средней степени эмоциональную агрессию (50 %), реже предметную агрессию (25 %) и самоагрессию (25 %). Студенты 2 группы, увлеченные компьютерными играми, одинаково часто применяли средней степени вербальную агрессию (50 %) и самоагрессию (50 %). Студенты 3 группы, увлеченные Интернетом, чаще применяли невысокую степень вербальной агрессии (65 %) и самоагрессии (35 %). Количественные показатели уровня личностной агрессивности у студентов трех групп достоверно не различались ( $p > 0,05$ ) и составляли около 16 баллов, что соответствует среднему уровню агрессивности поведения и умеренному уровню адаптированности.

Таким образом, выявлено, что у студентов, долго работающих на компьютере, чаще используется высокий уровень самоагрессии, что свидетельствует о том, что человек не находится в согласии с собой; у него ослаблены механизмы защиты «Я»; он беззащитен по отношению к полной стрессов окружающей среде. Вербально эти студенты выражали свое агрессивное поведение в виде словесных оскорблений, что осложняет их пребывание в студенческом социуме, влияет на состояние здоровья вследствие конфликтов с окружающими.

Уровень артериального давления (систолического) был достоверно выше у студентов, длительно работающих на компьютере,  $p < 0,05$  ( $114,2 \pm 1,42$  мм рт.ст. у студентов 1 группы;  $122,7 \pm 2,12$  мм рт.ст. у студентов 2

группы;  $125,9 \pm 2,13$  мм рт.ст. у студентов 3 группы). Уровень диастолического давления достоверно не различается у студентов всех групп (70-75 мм рт.ст.).

Студенты 1 группы значительно реже и меньше употребляли алкогольных напитков (21 %) по сравнению со студентами, длительно работающими за компьютером. Студенты, увлеченные компьютерными играми, эпизодически употребляли алкоголь в 30 % случаев, причем в умеренных количествах. Студенты 3 группы, увлеченные Интернетом, эпизодически употребляли алкоголь в 60 % случаев, причем в больших количествах (более 1 л в неделю).

Наличие стрессовых ситуаций существенно различалось у студентов с адекватным отношением к компьютерным занятиям у студентов, длительно работающих за компьютером. Студенты 1 группы в 50 % случаев отмечали наличие информационного и семейно-бытового стресса. Студенты 2 группы, увлеченные компьютерными играми, в 85 % отмечали информационный и семейно-бытовой стресс, а также профессиональный. Студенты 3 группы, увлеченные Интернетом, в 80 % случаев отмечали стрессовые состояния.

Из-за материальных трудностей были вынуждены устроиться на работу 42 % студентов 1 группы, 30 % студентов 2 группы; никто из студентов 3 группы не работал.

Таким образом, влияние увлечения компьютерными играми и длительным пребыванием в Интернете, негативно сказалось на выраженность психологических и физиологических симптомов, на частоту применения самоагрессии, на повышенном уровне артериального давления (систолическое давление более 120 мм рт.ст. – это состояние регипертонии, которая является увертюрой гипертонии), усугублялось стрессовыми ситуациями, употреблением алкогольных напитков, нарушениями сна, болями в области позвоночника, головными болями, что в целом оказывало влияние на состояние когнитивных функций, препятствовало успешному выполнению учебной деятельности.

Показатели успеваемости (средние баллы за экзамены 3 курса) были достоверно ниже у студентов, увлеченных играми и Интернетом: у студентов 2 группы средний балл составил  $7,67 \pm 0,12$ ; у студентов 3 группы –  $8,41 \pm$

0,21 (у студентов 1 группы, контролирующих время занятий на компьютере –  $8,96 \pm 0,16$ ,  $\rho < 0,05$ ).

### Литература

1. Когда инвестиции придут в байнет? Аргументы и факты в Белоруссии, № 43, 2009 г.
2. Антропов С. Компьютерная зависимость. [http://www.HardTek.ru/hardware/about\\_zdorov.shtml](http://www.HardTek.ru/hardware/about_zdorov.shtml)
3. Быковская Е. В. Как избавиться от игровой зависимости / Е. В. Быковская, А. И. Чапов, О. И. Чапова. – М.: Эксмо, 2007. – 256 с.
4. Компьютерные игры и компьютерная зависимость. <http://www.schl207.edusite.ru/p71aal.html>
5. Кирина И., Валентинова Е. игра как диагноз. <http://www.smolnevos.ru/nevos/9354>
6. Егоров А. Ю. Нехимические (поведенческие) аддикции (обзор). <http://www.narcom.ru/cabinet/online/88.html>
7. Практикум по психологии профессиональной деятельности: Учебное пособие / под ред. Г. С. Никифорова, М. А. Дмитриевой, В. М. Снеткова. – СПб.: Из-во С-Петербур. ун-та, 2000. – С. 130-135.